Qualitative Research in Educational Sciences
Volume 1, Issue 1, Winter 2025, Pages 51-83
https://doi.org/10.71839/QRES.2025.1195039

Determining the Factors Influencing Happiness among Young People

Mohammad Reza Karimi [1*], Javad Khodadadi Sangdeh [2]

[1*] MA, Family Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran
[2]Assistant Professor, Counseling Department, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

Received
2024/11/30
Accepted
2025/01/04

Abstract

Happiness is often considered a relatively consistent and positive attribute characterized by mental well-being and overall life satisfaction. Accordingly, the present study aimed to identify the components that shape youth happiness. Employing a qualitative research design, the study utilized a thematic analysis approach. The participants included young people who had achieved average to high scores on the Oxford Happiness Questionnaire and the Goldberg General Health Questionnaire. They also expressed their happiness in interviews. Furthermore, these individuals fulfilled all criteria required for participation in the study. Participants were chosen through purposive sampling and accessible methods from a pool of eligible volunteers. Sampling continued until theoretical saturation was reached, involving 23 individuals who participated in semi-structured interviews. The analysis of the interviews revealed 134 open codes, 60 sub-themes, 4 main themes and one core theme were. Thematic analysis of the data revealed main reasons influencing youth happiness: individual, family, social facilitators, and impactful actions. Accordingly, the findings highlight that young people maintain a satisfactory level of happiness by benefiting from these four core aspects. Consequently, greater focus and deeper exploration of the factors shaping happiness are warranted.

* Corresponding author:
counseling.karimi@gmail.com

Keywords

Youth period, happiness, theme analysis, purposive sampling, structured interview

Citation: Karimi, M. R., & Khodadadi Sangdeh, J. (2025). Determining the Factors Influencing Happiness among Young People. *Qualitative Research in Educational Sciences, 1*(1), 51-83. https://doi.org/10.71839/QRES.2025.1195039

فصلنامه پژوهش‌های کیفی در علوم تربیتی
سال اول، شماره اول، زمستان ۱۴۰۳، صفحات ۵۱ الی ۸۳
https://doi.org/10.71839/QRES.2025.1195039

شناسایی مؤلفه‌های شکل‌دهنده شادکامی در جوانان

محمدرضا کریمی [1*]، جواد خدادادی سنگده [2]

[1*] کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران

[2] استادیار گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران

چکیده

شادکامی به عنوان یک ویژگی نسبتاً پایدار و مثبت با تأکید بر بهزیستی ذهنی و رضایت عمومی از زندگی مفهوم‌سازی می‌شود. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف شناسایی مؤلفه‌های شکل‌دهنده شادکامی جوانان انجام شد. این پژوهش به روش کیفی با استفاده از رویکرد تحلیل مضمون صورت گرفت. جمعیت مورد مطالعه جوانانی بودند که در پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد و سلامت عمومی گلدبرگ نمره متوسط به بالایی کسب کرده و به صورت شفاهی نیز به شادکامی خود اذعان داشتند. هم‌چنین، این مشارکت‌کنندگان تمام ملاک‌های ورود به پژوهش را دارا بودند. شرکت‌کنندگان پژوهش بر مبنای منطق نمونه‌گیری هدفمند و به روش در دسترس از داوطلبان واجد شرایط انتخاب شدند. فرآیند نمونه‌گیری تا حصول اشباع نظری ادامه یافت و در نهایت ۲۳ مشارکت‌کننده از طریق مصاحبه نیمه ساختاریافته مورد مطالعه قرار گرفتند. در تحلیل مصاحبه‌ها ۱۳۴ کد باز، ۶۰ مضمون فرعی، ۴ مضمون اصلی و یک مضمون هسته‌ای شناسایی شد. تحلیل مضمون اطلاعات نشان داد که تسهیل‌گرهای فردی، خانوادگی، اجتماعی و کنش‌های مؤثر چهار دلیل عمده شادکامی جوانان محسوب می‌شوند. بر این اساس، نتایج این پژوهش حاکی از آن است که جوانان با بهره‌مندی از چهار دلیل عمده سطح شادکامی مطلوبی تجربه می‌کنند. از این رو، توجه به مؤلفه‌های شکل‌دهنده شادکامی نیازمند دقت و ارزیابی بیشتر است.

واژگان کلیدی

دوره جوانی، شادکامی، تحلیل مضمون، نمونه‌گیری هدفمند، مصاحبه ساختاریافته

تاریخ دریافت
۱۴۰۳/۰۹/۱۰

تاریخ پذیرش
۱۴۰۳/۱۰/۱۲

* نویسنده مسؤول
counseling.karimi@gmail.com

استناددهی: کریمی، محمدرضا و خدادادی سنگده، جواد. (۱۴۰۳). شناسایی مؤلفه‌های شکل‌دهنده شادکامی در جوانان. *پژوهش‌های کیفی در علوم تربیتی*، ۱(۱)، ۵۱-۸۳. https://doi.org/10.71839/QRES.2025.1195039

مقدمه

در سال‌های اخیر، مطالعه شادکامی[1] جوانان به عنوان یک حوزه تحقیقاتی مهم ظاهر شده است که بازتابی از اهمیت بهزیستی روانی در این دوره است. این تمرکز فزاینده بر شادی جوانان ناشی از عوامل مختلفی چون شیوع مسایل مربوط به سلامت روان در میان جوانان، تأثیر فناوری و رسانه‌های اجتماعی و درک گسترده از مزایای بلند مدت شادکامی بر نتایج کلی زندگی است. شادی به عنوان یک ویژگی نسبتاً پایدار، مثبت و عاطفی (هولدر و کلاسن[2]، ۲۰۱۰)، با تأکید بر بهزیستی ذهنی و رضایت عمومی از زندگی (بایوکو[3]، ۲۰۱۹) مفهوم‌سازی می‌شود. شادی از یک مؤلفه عاطفی و یک مؤلفه شناختی تشکیل شده است (داینر[4] و همکاران، ۲۰۱۸). مؤلفه عاطفی شامل سطوح بالایی از احساسات خوشایند مانند لذت بردن، علاقه‌مندی، هیجان، اعتماد به نفس و سطوح پایینی از احساسات منفی مثل خشم، ترس، اندوه، گناه، تحقیر و انزجار است (بن- زور[5]، ۲۰۰۳). مؤلفه شناختی بیانگر یک ارزیابی جهانی از کیفیت زندگی است که نشان‌دهنده میزان برآورده شدن نیازها، اهداف و خواسته‌های ضروری فرد است (فریش[6]، ۱۹۹۲) این قضاوت‌ها معمولاً برای توصیف رضایت کلی از زندگی یا رضایت در یک حوزه خاص مثل کار، زندگی خانوادگی، زندگی اجتماعی، مدرسه و تحصیل درک می‌شوند. اما آنچه مورد اجماع است؛ تعریف مارتین سلیگمن[7] (۲۰۰۴) از شادکامی است. سلیگمن بیان می‌کند که شادی ثابت نیست و شادکامی اصیل ناشی از شناسایی و پرورش نقاط قوت و استفاده از آنها در زمینه فعالیت‌های روزمره جهت دستیابی به معنای زندگی و تجربه احساسات مثبت است. شادی زمانی ظاهر می‌شود که احساسات مثبت مانند لذت، آسودگی و خوشی مکرر را تجربه کرده، در حالی‌که احساسات منفی حداقل یا به ندرت ادراک می‌شوند. افراد زمانی می‌توانند میزان شادی را در زندگی خود افزایش دهند که مهارت رشد و افزایش لذت بردن از آنچه هست را داشته باشند. عنصر دوم؛ یعنی تعامل بین فعالیت‌ها و توانمندی‌ها به معنای درگیر شدن کامل در فعالیتی است که لذت بخش تلقی می‌شود و شخص هنگام پرداختن

1. Happiness
2. Holder & Klassen
3. Baiocco
4. Diener
5. Ben-Zur
6. Frisch
7. Seligman

به آن فعالیت، گذر زمان را احساس نمی‌کند. همه افراد می‌توانند فعالیتی که برایشان لذت بخش است را تجربه نمایند، اما ابتدا باید به شناسایی این فعالیت‌ها اهتمام ورزند. پس، پیش‌فرض اساسی از یک زندگی لذت‌بخش استفاده از نقاط قوت شخصی و صرف زمان بیشتر در فعالیت‌هایی است که منعکس‌کننده ارزش‌های شخصی هستند تا چنین ارزش‌هایی جریان بیشتری در زندگی فرد داشته باشند. عنصر سوم شادکامی اصیل از نظر سلیگمن به جستجوی هدف در زندگی مربوط می‌شود. معنا زمانی وجود دارد که ما هدفی بالاتر از خود داشته باشیم. زندگی معنادار شامل تعلق به چیزی است که افراد معتقدند بزرگ‌تر و متعالی‌تر از آن چیزی است که هستند (سلیگمن، ۲۰۰۴). به اعتقاد سلیگمن، زمانی که افراد نقاط قوت خود را در جهت ارزش‌ها و فعالیت‌های موردعلاقه به کار می‌گیرند و برای دستیابی به معنای زندگی تلاش می‌کنند، احساس شادکامی عمیق‌تری را تجربه می‌کنند؛ بنابراین ترکیب این سه عنصر، شادی اصیل و پایدار را به همراه خواهد داشت (ولا برودریک[1] و همکاران، ۲۰۰۹). با این حال، احتمالاً مؤلفه‌های دیگری نیز در شکل‌دهی شادکامی افراد نقش دارند.

بررسی ادبیات پژوهش نشان می‌دهد که شادکامی از دیگر مؤلفه‌ها نیز تأثیر می‌پذیرد. ویژگی‌هایی چون برون‌گرایی، وظیفه‌شناسی و برخورداری از عزت نفس مطلوب می‌تواند نقش بسزایی در شادکامی افراد داشته باشد، در حالی که روان‌رنجوری سطح شادکامی افراد را کاهش می‌دهد (شارما و ونکاتسان[2]، ۲۰۲۱). با این حال امیاکو و چیکیزی[3] (۲۰۲۳) با مطالعه سیصد دانشجوی کارشناسی که در دانشگاه‌های کشور نیجریه در حال تحصیل بودند، به این نتیجه رسیدند که ویژگی‌های شخصیتی هیچ رابطه‌ای با شادکامی نداشته و شادکامی دانشجویان می‌تواند به دلیل تمرکز بر عوامل فرهنگی باشد؛ بنابراین شادکامی جوانان صرفاً ناشی از ویژگی‌های فردی نبوده و امروزه اهمیت بافت و بسترهای اجتماعی بر شادکامی افراد برجسته است (ایزو[4] و همکاران، ۲۰۲۲). پیوندهای عاطفی خانواده و تعاملات اولیه، منابع مهمی برای شادکامی فرزندان هستند (مافتی[5] و همکاران، ۲۰۲۰). افرادی که از حمایت‌های والدین برخوردارند احساسات مثبت و شادکامی

1. Vella-Brodrick
2. Sharma & Venkatesan
3. Umeaku & Chiekezie
4. Izzo
5. Maftei

بیشتری تجربه می‌کنند (رابرتو-ساریچ[1] و همکاران، ۲۰۰۹) و از طرفی بسترهای خانوادگی ناکارآمد مانند درآمد پایین، سطح پایین انسجام خانوادگی و گسترش تعارضات خانوادگی عوامل پر خطر برای شادکامی فرزندان به‌حساب می‌آیند (سابولو[2] و همکاران، ۲۰۲۰). علاوه بر این، ارزش‌های اجتماعی عمیقاً شادکامی افراد را تحت تأثیر قرار داده و مؤلفه‌های شادکامی را تشکیل می‌دهند (لیم[3] و همکاران، ۲۰۲۰). به عنوان مثال، زاگورسکی[4] (۲۰۱۱) بیان می‌کند که وضعیت اقتصادی در شادکامی افراد مؤثر است؛ اما با این وجود با ارضا شدن نیازهای مادی، نقش آن در افزایش شادکامی کاهش یافته و تضعیف می‌شود. در حالی‌که پهلوان[5] و همکاران (۲۰۲۲) معتقدند که درآمد و وضعیت اقتصادی مطلوب همواره نقش بسزایی در شادکامی افراد دارد. از طرفی فرهنگ‌های جمع‌گرا که بر پیوندهای اجتماعی و خانوادگی تأکید می‌کنند، ممکن است شادی را در ارتباط با روابط بین فردی بیابند. در حالی که فرهنگ‌های فردگرا، موفقیت و استقلال شخصی را در اولویت قرار داده و سطح مطلوبی از شادکامی را تجربه کنند (اوگیهارا و یوچیدا[6]، ۲۰۱۴). به این ترتیب، جستجوی شادکامی و مسیرهای دستیابی به آن می‌تواند از فرهنگی به فرهنگ دیگر به طور قابل توجهی متفاوت باشد و نشان دهنده تعامل پیچیده بین فردیت، بافت و زمینه فرهنگی-اجتماعی هر فردی است.

در سال‌های اخیر، جوامع با چالش‌های زیادی در زمینه مسایل روان‌شناختی جوانان رو به رو شده‌اند. افسردگی جوانان نه‌تنها بر افراد آسیب دیده، بلکه بر خانواده‌ها، جامعه و سیستم‌های مراقبتی-بهداشتی نیز تأثیر می‌گذارد. شیوع این اختلال در میان جوانان می‌تواند منجر به مشکلات مزمن سلامت روان و افزایش خودکشی شده و چرخه‌ای معیوب از عملکردهای فردی و اجتماعی را به همراه داشته باشد (منکولینی[7] و همکاران، ۲۰۲۴؛ هامن[8]، ۲۰۰۹). هم‌چنین، سطح پایین شادکامی اغلب چالش‌های بین‌فردی زیادی به همراه دارد که می‌تواند ارتباط با اعضای خانواده و جامعه را تحت تأثیر قرار دهد. فشار عاطفی و مالی ناشی از افسردگی جوانان می‌تواند استرس و اختلال در

1. Raboteg-Šarić
2. Sabolova
3. Lim
4. Zagórski
5. Pehlivan
6. Ogihara & Uchida
7. Menculini
8. Hammen

عملکرد خانواده را گسترش داده (شارما[1]، ۲۰۱۹) و یک چرخه انتقالی شکل دهد که اختلال افسردگی را به نسل‌های آینده انتقال دهد (هامن، ۲۰۰۹). علاوه بر این، جوانانی که درگیر اختلال افسردگی هستند انگیزه کمتری برای پرداختن به مسؤولیت‌های شغلی دارند که کاهش بهره‌وری را به همراه داده و می‌تواند ثبات اقتصادی را تحت تأثیر قرار دهد (چن[2]، ۲۰۲۳). از طرف دیگر، درمان افسردگی مستلزم ارائه خدمات بهداشت روان بوده و منابع مراقبت‌های بهداشتی موجود را تحت فشار قرار می‌دهد (هنکین و گریفیث[3]، ۲۰۲۳). بنابراین، افسردگی جوانان نه تنها می‌تواند ثبات اقتصادی را تحت تأثیر قرار دهد، بلکه هزینه‌های درمانی- بهداشتی زیادی را به دنبال دارد. افرادی که درگیر ناخشنودی هستند درصد بالایی از بزهکاری و رفتارهای ضد اجتماعی نشان می‌دهند (پیرس[4]، ۱۹۹۶). جوانان ناخشنود اغلب به راهبردهای مقابله‌ای معیوبی متوسل می‌شوند که می‌تواند ناراحتی را تشدید و انزوای اجتماعی را افزایش دهد (پولاتسی[5] و همکاران، ۲۰۲۳). بر این اساس، پرداختن به این چالش‌ها نیازمند رویکردی چندوجهی در زمینه شادکامی جوانان است.

با وجود اهمیت شادکامی در ابعاد گوناگون زندگی، در رتبه‌بندی جهانی سال ۲۰۱۸، در بین ۱۵۶ کشور جهان، ایران رتبه ۱۰۶ از نظر شادکامی را به خود اختصاص داده و در سال ۲۰۲۰ این رتبه به ۱۱۸ تنزل پیداکرده است (سلطانی و قاسم‌زاده، ۱۴۰۰). هم‌چنین، بررسی‌های انجام شده حاکی از آن است که آسیب‌های افسردگی جوانان چندوجهی بوده و می‌تواند پیامدهای زیان باری به همراه داشته باشد. با مطالعه ادبیات موجود مشخص می‌شود که که جوانان با برخورداری از شادکامی در زمینه‌های گوناگون زندگی عملکردهای سودمندی داشته و می‌توانند زندگی رضایتمندتری را تجربه نمایند. واضح است که شناسایی مؤلفه‌های شکل‌دهنده شادکامی جوانان می‌تواند بینش عمیقی از چگونگی تجربه شادکامی ایجاد کند. با بررسی ادبیات این پژوهش می‌توان به این نتیجه رسید که علی‌رغم اهمیت شادکامی جوانان، پژوهش‌های چندان زیادی در رابطه با شادکامی جوانان صورت نگرفته یا مطالعات انجام شده غالباً پژوهش‌های کمی و مبتنی بر رویکرد اثبات‌گرایانه هستند. بر این اساس این پژوهش با نگاهی نوآورانه در نظر دارد تا با استفاده از رویکرد

---

1. Sharma
2. Chen
3. Hankin & Griffith
4. Pearce
5. Polatcı

سازه‌گرایانه و بر اساس ادراکات ذهنی و تجارب مستقیم و دست اول به این سؤال پاسخ دهد که مؤلفه‌های شکل دهنده شادکامی جوانان کدام‌اند.

روش شناسی

هدف از این پژوهش شناسایی مؤلفه‌های شکل‌دهنده شادکامی جوانان بود که به همین جهت از رویکرد کیفی مبتنی بر روش تحلیل مضمون[1] استفاده شد. تحلیل مضمون روشی برای شناخت، شناسایی، تحلیل و گزارش چارچوب‌های موجود در داده‌های کیفی است. این روش به پژوهشگر امکان می‌دهد تا به جستجوی مضامین آشکار و پنهان در دیدگاه و تجارب افراد پرداخته، سپس به تفسیر آنها اقدام کرده و جوهره اساسی چیستی و چرایی یک پدیده را روشن سازد.

جامعه مورد مطالعه پژوهش را جوانان با نشاط شهرستان تاکستان در سال ۱۴۰۲ تشکیل دادند. مشارکت‌کنندگان پژوهش بر اساس روش نمونه‌گیری هدفمند[2] و به شیوه در دسترس انتخاب شدند. شیوه در دسترس جهت سهولت دستیابی به مشارکت کنندگان انتخاب شد، بدین صورت که ابتدا ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از قرار داشتن در بازه سنی ۲۰ تا ۳۵ سال که به صورت شفاهی به شادکامی خود اذعان داشته و مایل بودند در پژوهش حاضر شرکت نمایند. اما، مهم‌ترین ملاک ورود مشارکت‌کنندگان به پژوهش کسب نمره متوسط به بالا در پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد با پایایی و روایی ۰/۷۳ (عابدی و همکاران، ۱۳۸۵) و پرسش‌نامه سلامت عمومی گلدبرگ با پایایی ۰/۹۰ (تقوی، ۱۳۸۷) بود. ملاک‌های دیگر ورود به پژوهش عبارت بودند از اعلام شفاهی برخورداری از شادکامی مطلوب، قرار داشتن در بازه سنی ۲۰ تا ۳۵ سال و تمایل به مشارکت در پژوهش. فرآیند جمع‌آوری اطلاعات با استفاده از روش مصاحبه نیمه‌ساختاریافته توسط پژوهشگر با هماهنگی قبلی با مشارکت‌کننده در مرکز مشاوره صبا آموزش و پرورش خرمدشت، بدون حضور فرد دیگری، صورت گرفت. مصاحبه‌ها تا زمان رسیدن به داده‌های تکراری ادامه یافت. اشباع داده در مصاحبه ۲۱ نمایان شد و جهت تأیید و اطمینان بیشتر دو مصاحبه دیگر انجام گرفت. در نهایت ۲۳ مشارکت‌کننده نمونه پژوهش را شکل دادند که اطلاعات جمعیت شناختی آنها در جدول ۱، بیان شده است.

1. Thematic analysis
2. Purposive sampling

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان

کد	سن	جنس	تحصیلات	وضعیت تأهل	کد	سن	جنس	تحصیلات	وضعیت تأهل
۱	۲۴	مرد	کارشناسی	مجرد	۱۳	۲۱	مرد	دیپلم	مجرد
۲	۳۵	مرد	کارشناسی‌ارشد	متأهل	۱۴	۲۷	زن	کارشناسی	متأهل
۳	۲۴	مرد	کارشناسی	مجرد	۱۵	۲۳	زن	کارشناسی	مجرد
۴	۳۱	زن	کارشناسی‌ارشد	متأهل	۱۶	۳۳	مرد	کارشناسی‌ارشد	متأهل
۵	۳۴	زن	کارشناسی‌ارشد	متأهل	۱۷	۲۸	زن	کارشناسی	متأهل
۶	۳۳	زن	دیپلم	متأهل	۱۸	۲۵	زن	دیپلم	مجرد
۷	۲۵	مرد	کارشناسی	مجرد	۱۹	۳۵	مرد	کارشناسی	متأهل
۸	۳۱	مرد	کارشناسی‌ارشد	متأهل	۲۰	۳۱	مرد	کارشناسی‌ارشد	مجرد
۹	۲۳	زن	کارشناسی	مجرد	۲۱	۳۵	زن	کارشناسی‌ارشد	متأهل
۱۰	۲۴	زن	کارشناسی	مجرد	۲۲	۲۹	مرد	کارشناسی	مجرد
۱۱	۲۴	مرد	کارشناسی	مجرد	۲۳	۲۶	زن	کارشناسی	متأهل
۱۲	۲۹	مرد	کارشناسی‌ارشد	متأهل					

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، بر اساس اصل اشباع نظری ۲۳ شرکت‌کننده شامل ۱۲ مرد و ۱۱ زن با دامنه سنی ۲۱ تا ۳۵ سال با میانگین ۲۸ سال و ۲ ماه نمونه پژوهش را تشکیل دادند. هم‌چنین، دامنه تحصیلات از دیپلم تا کارشناسی‌ارشد متغیر بود.

مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با چند سؤال باز و کلی مثل «چه عواملی باعث شد که شما فردی خوشحال باشید؟» شروع می‌شد. سؤالات بعدی بر اساس روند مصاحبه و پاسخ‌های مشارکت‌کنندگان پرسیده می‌شد. در طی فرآیند مصاحبه در مواقع لازم از سؤالات کاوشگرانه مانند «می‌توانید درباره این موضوع بیشتر توضیح دهید؟» یا «منظورتان از این موضوع چیست؟» جهت دستیابی به جزئیات و اطلاعات غنی‌تر استفاده شد. مدت زمان مصاحبه‌ها به طور میانگین ۴۷ دقیقه به طول انجامید. داده‌ها در یک دوره ۵ ماهه، از مرداد تا آذرماه سال ۱۴۰۲، جمع‌آوری، ثبت و کدگذاری شد. پیش از مصاحبه در رابطه با ملاحظات اخلاقی پژوهش، در مورد هدف پژوهش و رعایت اصل رازداری اطلاعات جامعی به شرکت‌کنندگان پژوهش ارائه شد. به منظور رعایت اصل

رازداری و حفظ اطلاعات شخصی افراد، به هنگام تبدیل صوت مصاحبه به متن از نام مستعار استفاده شد. هم‌چنین، ضمن بیان حق کناره‌گیری مشارکت‌کنندگان از پژوهش در هر زمان دلخواه، اجازه ضبط مصاحبه کسب و پس از آن بر روی کاغذ پیاده سازی شدند تا آماده انجام تحلیل و کدگذاری‌ها شوند. علاوه بر این، با توجه به توصیفی بودن پژوهش و رعایت تعلیق پیش‌فرض‌ها، سؤالات تا حد امکان بدون جهت‌گیری و تحمیل معنا طراحی شد.

پس از اطمینان از اشباع مصاحبه‌ها و انجام مصاحبه تأییدی برای کدگذاری و تحلیل اطلاعات متناسب با روش تحلیل مضمون از روش تحلیل شش‌مرحله‌ای براون و کلارک[1] (۲۰۰۶) استفاده شد. به این صورت که ابتدا در مرحله آشنایی[2]، صداهای ضبط شده، چندین بار گوش داده، بر روی کاغذ پیاده شده و بارها خوانده شد. در مرحله تحلیل و کدگذاری[3]، جملاتی که دارای بار مفهومی بودند، برچسب زده شدند و به صورت باز کدگذاری شدند. مرحله سوم جستجوی[4] مضامین بود، به این صورت که پس از کدگذاری جملات، کدهای مشابه، در یک دسته کلی‌تر طبقه‌بندی شدند تا تم‌ها یا مضمون‌ها تولید شوند. در ادامه، مرور مضامین[5] صورت گرفت و پیش از تولید مضامین دیگر، کدها مجدد با آن مضمونی که به آن تعلق داشتند چک شدند. مرحله پنجم توصیف و نام‌گذاری مضامین[6] بود. پس از تولید مضامین، به توصیف و نام‌گذاری مضامین پرداخته شد تا عنوانی انتخاب شود که بیشترین روشن‌سازی صورت گیرد و در مرحله پایانی؛ یعنی نوشتن گزارش[7] روایت تحلیلی، داده‌های روشن‌کننده و شواهد قانع‌کننده، درهم بافته شد و با استفاده از مضامین و شواهد موجود، گزارش تحلیلی در قالب یک جدول متشکل از مضامین فرعی و اصلی و هسته‌ای تنظیم شد که چارچوب اصلی شادکامی جوانان را نشان می‌دهد. برای تضمین قابلیت اعتبار داده‌ها روش چک‌کردن با مشارکت‌کنندگان به کار گرفته شد. پس از تحلیل هر مصاحبه و تحلیل مضمون‌ها، مجدداً به شرکت‌کننده مراجعه و صحت و سقم مضامین تأیید و یا تغییرات لازم اعمال شد. جهت تضمین قابلیت تصدیق سعی بر آن بود که پژوهشگر پیش‌فرض‌های پیشین خود را تا حد

1. Braun & Clarke
2. Familiarization
3. Coding
4. Searching
5. Reviewing themes
6. Defining and naming themes
7. Writing the report

امکان در فرآیند جمع‌آوری اطلاعات دخالت ندهد. جهت تضمین قابلیت اطمینان از مشورت و راهنمایی افراد متخصص در حوزه پژوهش و روش‌شناسی استفاده شد. به منظور افزایش قابلیت تعمیم و انتقال به موقعیت‌های دیگر این اصل لحاظ شد که مشارکت‌کنندگان صرفاً از یک طبقه فرهنگی- اجتماعی نبوده و طیف سنی وسیعی را در بر بگیرند.

یافته‌ها

پس از حصول اشباع داده‌ها در فرآیند مصاحبه و تجزیه و تحلیل تجارب زیسته شرکت‌کنندگان در پژوهش، در تحلیل مصاحبه‌ها ۱۳۴ کد باز، ۶۰ مضمون فرعی، ۴ مضمون اصلی و یک مضمون هسته‌ای شناسایی شد. یافته‌ها در جدول ۲ ارائه داده شده است.

جدول ۲. مضامین استخراجی از تجارب مشارکت‌کنندگان

مضامین فرعی	مضامین اصلی	مضمون هسته‌ای
هدفمندی	تسهیل‌گرهای فردی	جوانان به کمک تسهیل‌گرهای فردی، خانوادگی، اجتماعی و کنش‌های چند و جهی، شادکامی را تجربه می‌کنند.
امیدواری		
برخورداری از عاملیت		
نوع‌دوستی		
نسبی‌گرایی		
برخورداری از تاب‌آوری		
بهره‌مندی از عزت‌نفس مطلوب		
توجه به تجربه جویی		
شوخ طبعی		
برخورداری از احساس کفایت		
سطح تمایز یافتگی مطلوب		
دارای تفکر خلاقانه		
برخورداری از مسؤولیت‌پذیری		
توجه به معنویت		
خودآگاهی		
بهره‌مندی از انعطاف‌پذیری مطلوب		
اتخاذ نگرش واقع‌بینانه به زندگی		

جدول ۲. مضامین استخراجی از تجارب مشارکت‌کنندگان

مضامین فرعی	مضامین اصلی	مضمون هسته‌ای
منش قناعت		
پشتکار و اراده‌مندی		
اهمیت به مثبت‌نگری		
احترام متقابل اعضای خانواده	تسهیل‌گرهای خانوادگی	
حمایت‌گری والدین		
برخورداری از احساس تعلق به خانواده		
توجه به نشاط خانوادگی		
انعطاف‌پذیری والدین		
شوخ طبعی اعضای خانواده		
خوش‌بینی والدین		
اهمیت به پرورش عزت نفس فرزندان		
مشورت‌گری در سیستم خانوادگی		
مثبت‌نگری والدین		
ازخودگذشتگی اعضای خانواده		
همدلی والدین		
بخشندگی والدین		
وقت گذراندن با خانواده		
کیفیت زندگی زناشویی والدین		
تحسین و بزرگ نمایی نقاط مثبت		
داشتن مسیر شغلی	تسهیل‌گرهای اجتماعی	
روابط دوستی کارآمد		
برخورداری از وضعیت اقتصادی مطلوب		
بهره‌مندی از حمایت دوستان		
پویایی محیط		
ادراک حمایت اجتماعی		
اهمیت بخشی به ورزش و فعالیت‌های جسمانی	کنش‌های نشاط‌آفرین	
توجه بر رشد شخصی		
پرداختن به مشارکت‌های اجتماعی		

جدول ۲. مضامین استخراجی از تجارب مشارکت‌کنندگان

مضامین فرعی	مضامین اصلی	مضمون هسته‌ای
شرکت در رویدادهای ملی- مذهبی		
شکل‌دهی روابط بین فردی		
توجه و مطالعه آثار ادبی		
مراقبت‌گری (توجه به خواب، تغذیه و...)		
ارتباط با طبیعت		
اتخاذ نگرش گذرا بودن دنیا		
زندگی در اینجا و اکنون		
ارتقا سطح سواد رسانه‌ای		
غرق نشدن در اخبار و حوادث		
پرداختن به اوقات فراغت		
مدیریت هیجانات		
شکرگزاری		
بیانگری و ابراز مسایل		
مطالعه و مهارت‌آموزی		
مدیریت استرس		

اولین مضمون اصلی به‌دست‌آمده به ویژگی‌های شخصی اشاره دارد که تحت عنوان تسهیل‌گرهای فردی شناسایی شد. گستردگی تسهیل‌گرهای فردی نشان‌دهنده این است که افراد با توسعه این خصوصیات می‌توانند شادکامی را تجربه کنند. در ادامه نمونه‌هایی از اظهارات مشارکت‌کنندگان بیان شده است:

من تمام سعیم رو می‌کنم که نفر اول زندگی خودم باشم و اجازه ندم کسی حالمو بد کنه (آقا، ۲۵ سال).

اینطوری نیستم که بگم تو باید بهترین‌ها رو داشته باشی تا حالت خوب باشه. نه، حداقل‌ها هم باشه اوکیه (خانم، ۲۷ ساله).

من شغلم ایجاب می‌کنه که به دیگران کمک کنم. وقتی گره از مشکل کسی باز می‌کنم خیـلی خوشحال می‌شم (آقا، ۳۵ ساله).

خانواده اولین و مهم‌ترین بستر اجتماعی است که فرد در آن قدم می‌گذارد. بنابراین، نمی‌توان تأثیر والدین را در شادکامی فرزندان نادیده گرفت. از این رو، در پژوهش حاضر تأکید فراوانی بر کشف عوامل خانوادگی مؤثر در شادکامی جوانان شد. تسهیل‌گرهای خانوادگی شناسایی شده در این پژوهش عبارت بودند از احترام متقابل اعضای خانواده، حمایت‌گری والدین، برخورداری از احساس تعلق به خانواده، توجه به نشاط خانوادگی، انعطاف‌پذیری والدین، شوخ طبعی اعضای خانواده، اهمیت به پرورش عزت‌نفس فرزندان، خوش‌بینی والدین، مشورت‌گری در سیستم خانوادگی، مثبت‌نگری والدین، از خودگذشتگی اعضای خانواده، همدلی والدین، بخشندگی والدین، وقت گذراندن با خانواده، کیفیت زندگی زناشویی والدین، تحسین و بزرگ‌نمایی نقاط مثبت فرزندان که در ادامه به مصادیقی از آنها اشاره می‌شود:

> *به این سن رسیدم اصلاً ندیدم که پدر و مادرم دعواهای شدید داشته باشن. بحث بوده اما خیلی رابطه خوبی با هم دارن (آقا، ۳۵ ساله).*
>
> *خانواده ما کلاً آدمای شادی هستن. اگه وقتیم بشه که مشکلی پیش بیاد سعی می‌کنیم حال خوبمونو حفظ کنیم (آقا، ۲۴ ساله).*
>
> *بابای من خیلی آدم شوخیه. خیلی وقتا پیش میاد که فضای خونه زمخته و جو سنگینه، یدونه شوخی می‌کنه و هممون می‌ترکیم از خنده (خانم، ۲۳ ساله)*

طبق پژوهش‌های صورت گرفته در زمینه شادکامی، بسترهای اجتماعی می‌توانند نقش مهمی در شادکامی افراد داشته است. تسهیل‌گرهای اجتماعی شناسایی شده در این پژوهش نشان داد که داشتن مسیر شغلی، روابط دوستی کارآمد، برخورداری از وضعیت اقتصادی مطلوب، بهره‌مندی از حمایت دوستان، پویایی محیط و ادراک حمایت اجتماعی می‌توانند نقش بسزایی در نشاط جوانان داشته باشند.

> *من فکر می‌کنم یکی از چیزایی که خیلی کمک کرده اینه که نسبت به همسن و سالای خودم دستم به دهنم میرسه (آقا، ۲۴ ساله).*
>
> *من چند تا دوست دارم که با هم مسافرت می‌ریم، خرید می‌کنیم، می‌ریم قدم می‌زنیم، ورزش می‌کنیم و کلاً با هم که هستیم بیشتر خوش می‌گذره (خانم، ۳۱ ساله).*

چیزی که تو زندگی خیلی مهمه و ازش انرژی زیادی می‌گیرم، رشتمه، علمیه که توش دارم تحصیل می‌کنم و یاد می‌گیرم و تجربه کسب می‌کنم. اینکه دقیقاً در راستای علاقم دارم پیش میرم خیلی حس خوبی بهم میده (آقا، ۲۵ ساله).

پیشینه پژوهش حاضر بیان می‌کند که افراد برای افزایش سطح شادکامی اقداماتی انجام می‌دهند که یکی از مضامین اصلی پژوهش حاضر را تحت عنوان کنش‌های نشاط‌آفرین به خود اختصاص داده است که در ادامه به مصادیقی از آنها اشاره می‌شود:

من بچه روستام، وقتایی که می‌رم شهر انگار دارم خفه می‌شم. اما وقتی برمی‌گردم تو روستامون، طبیعت و اون سرسبزی که هست خیلی حس خوبی بهم میده (آقا، ۲۵ ساله).

من تو زندگیم با تمام وجودم به این رسیدم که مرگ از هر چیزی به ما نزدیکتره و هر لحظه ممکنه زندگیمون تموم شه و ارزش نداره برا هیچ و پوچ خودمو ناراحت کنم (آقا، ۳۱ ساله).

من یه دوست صمیمی دارم که در مورد هر چی با هم حرف می‌زنیم. هر چقدر هم که دلم گرفته باشه باهاش که حرف می‌زنم و ممکنه گریه هم بکنما ولی خب بعدش یه احساس سبکی دارم که همه رو می‌شوره میبره شود (خانم، ۲۴ساله).

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از شناسایی مؤلفه‌های شادکامی در جوانان نشان داد که وجود تسهیل‌گرهای چهارگانه ۱) فردی، ۲) خانوادگی، ۳) اجتماعی و ۴) کنش‌های چند وجهی دلایل عمده شادکامی جوانان است. یافته‌های این پژوهش با نتایج مطالعات لوک و دان[1] (۲۰۲۰)، کارد[2] و همکاران (۲۰۲۳)، خدادادی و همکاران (۱۳۹۵)، مقتدر و مهرگان (۱۳۹۸)، هم‌سو؛ و با یافته‌های پژوهش وی[3] و همکاران (۲۰۱۵) و فنگ و ژانگ[4] (۲۰۲۱) مغایر بود.

1. Lok & Dunn
2. Card
3. Wei
4. Feng & Zhong

اولین مضمون اصلی شناسایی شده بر تسهیل‌گرهای فردی متمرکز بود. خصایصی چون هدفمندی، برخورداری از عاملیت، امیدواری، نوع‌دوستی، نسبی‌گرایی، برخورداری از تاب‌آوری، بهره‌مندی از عزت‌نفس مطلوب، توجه به تجربه‌جویی، شوخ طبعی، برخورداری از احساس کفایت، سطح تمایز یافتگی مطلوب، بهره‌مندی از انعطاف‌پذیری، برخورداری از مسؤولیت‌پذیری، توجه به معنویت، خودآگاهی، دارای تفکر خلاقانه، اتخاذ نگرش واقع‌بینانه به زندگی، منش قناعت، پشتکار و اراده‌مندی و اهمیت به مثبت‌نگری تسهیل‌گرهای فردی را شکل دادند که نشان از نقش ویژگی‌های فردی در شادکامی دارد. ژنتیک و ویژگی‌های فردی در حدود ۳۵ تا ۵۰ درصد از شادی انسان نقش دارد (دسوزا[1] و همکاران، ۲۰۲۰). به عنوان مثال، بوکر[2] و همکاران (۲۰۲۰) با بررسی ۹۳۶۶۸ نفر به روش فراترکیب دریافتند که پنج صفت شخصیتی یعنی برون‌گرایی، تجربه‌گریی، انعطاف‌پذیری، ثبات روان‌شناختی و مسؤولیت‌پذیری رابطه معناداری با شادکامی دارد. مطالعات داخلی نیز بیانگر این مهم هستند، چنانچه مشخص شد مسؤولیت‌پذیری (سلطانی و قاسم‌زاده، ۱۴۰۰)، تاب‌آوری، خودکارآمدی، خوش‌بینی و امیدواری (رشیدی‌کوچی و همکاران، ۱۳۹۵) رابطه مثبت و معناداری با شادکامی دارند؛ بنابراین با توسعه ویژگی‌های فردی می‌توان در افزایش توسعه شادکامی جوانان موفق بود.

در جامعه معاصر، به‌ویژه در میان جوانان، شکاف عمیقی بین واقعیت‌های موجود و ملاک‌های زندگی شاد شکل گرفته است. نفوذ فراگیر رسانه‌های اجتماعی، گسترش فرهنگ مصرف‌گرایی و انتظارات اجتماعی، محیطی را ایجاد کرده که در آن جوانان تحت تأثیر محتواهایی قرار می‌گیرند که استانداردهای دست نیافتنی برای زندگی شاد تعیین می‌کنند. جوانان با قرار گرفتن در معرض این انتظارات و استانداردها، شروع به مقایسه شرایط و دستاوردهای زندگی خود با این معیارها می‌کنند. بدیهی است که چنین مقایسه‌هایی می‌تواند به ناراحتی و احساس شکست فراگیر منجر شود. در مقابل، اتخاذ یک نگرش واقع‌گرایانه و قناعت در برابر فرهنگ مصرف‌گرایی، می‌تواند به عنوان حائل قدرت‌مندی در برابر این احساسات که ناشی از ایده‌آل‌گرایی جهان امروزی است، عمل کند. با اتخاذ چنین نگرشی، در کنار نسبی‌گرایی، به جوانان اجازه می‌دهد که اهداف خود را با توجه به

1. Dsouza
2. Buecker

توانایی‌ها و شرایط موجود تعیین کنند. این هم‌سویی، آنها را ترغیب می‌کند تا به‌جای مقایسه مداوم زندگی خود با استانداردهای دست نیافتنی، در راستای اهداف خود حرکت کرده و از موفقیت‌های نسبی خوشحال باشند. مشارکت‌کنندگان پژوهش تأکید داشتند که نتایج و دستاوردهایی که در زندگی‌شان حاصل شده، هر چقدر هم که کوچک، نقش بسزایی در شادکامی آنها داشته است. این احساس موفقیت عمیقاً با خودپنداره و احساس ارزشمندی فرد طنین‌انداز شده و باعث شادکامی می‌شود. برای جوانان، درک این موضوع که تلاش‌های آنها نتایج ملموسی به همراه دارد، یک حلقه بازخورد مثبتی ایجاد می‌کند که هر چه مسؤولانه در راستای اهداف تلاش کنند، به نتایج و دستاوردهای ارزشمندی دست می‌یابند، از این رو، احساس مفید و مولد بودن می‌کنند و احساس رضایت از خود را پرورش می‌دهند. البته آنچه که زمینه حرکت به سوی اهداف و دستیابی به موفقیت را تسهیل می‌کند برخورداری از خودآگاهی مطلوب است. خودآگاهی یک فرآیند چند بعدی و درون‌نگر است که برای آگاهی، بررسی دقیق و درک افکار، احساسات، اعتقادات و ارزش‌های فرد به طور مداوم برای هدایت آگاهانه و اصیل رفتار استفاده می‌شود (اکروث- بوچر[1]، ۲۰۱۰). هنگامی که افراد درک روشنی از آنچه در زندگی‌شان مهم است، خواه خانواده، شغل، سلامت یا رشد شخصی دارند، برای انتخاب‌هایی که رضایت و شادکامی آنها را افزایش می‌دهد، مجهزتر هستند. در حالی که با خودآگاهی ضعیف، فرد ممکن است خود را درگیر فعالیت‌هایی بیابد که با آنها همخوانی ندارد. اگر فردی فعالیتی را دنبال کند که بر اساس انتظارات بیرونی به جای اشتیاق شخصی هدایت می‌شود، زندگی ناهماهنگی همراه با استرس و نارضایتی ایجاد می‌کند. وقتی فرد به این خودآگاهی دست می‌یابد، می‌تواند این ناهماهنگی‌ها را تشخیص داده و انتخاب‌های آگاهانه‌ای داشته باشد که باعث شادکامی می‌شود. در این زمینه، خودآگاهی به عنوان یک قطب‌نما عمل می‌کند و افراد به سمت مسیرهایی هدایت می‌کند که با خواسته‌های واقعی آنها طنین‌انداز است. تحقیقات در زمینه روان‌شناسی بر اهمیت امیدواری در هدایت رفتار هدف‌مدار و شادکامی تأکید دارد (نوک[2] و همکاران، ۲۰۱۲). افرادی که دارای سطوح بالاتری از امیدواری هستند، نه تنها اهداف چالش برانگیزی برای خود تعیین می‌کنند، بلکه در هنگام مواجهه با مشکلات، انعطاف‌پذیری و

1. Eckroth-Bucher
2. Wnuk

پشتکار بیشتری نشان می‌دهند. این انعطاف‌پذیری از باور آنها به ظرفیت تأثیرگذاری بر نتایج از طریق تلاش و سازگاری ناشی می‌شود. افراد امیدوار به جای تسلیم شدن در برابر شکست، به احتمال زیاد وضعیت خود را تجزیه و تحلیل کرده، زمینه‌های بهبود را کشف و یک راهکار خلاقانه جهت پیشروی در جهت اهداف و دستیابی به آن در پیش می‌گیرند که نقش بسزایی در شادکامی آنها ایفا می‌کند. از سوی دیگر، مشارکت‌کنندگان پژوهش به صورت مداوم بر نقش تاب‌آوری در شادکامی‌شان تأکید داشتند. تاب‌آوری که به عنوان ظرفیت بازیابی سریع از مشکلات و سازگاری در مواجهه با ناملایمات تعریف می‌شود (ویتسون[1] و همکاران، ۲۰۱۶)، نه تنها در شکل‌دادن توانایی فرد برای رویارویی با چالش‌ها بلکه به طور قابل توجهی در شادکامی افراد مؤثر است. زندگی، مملو از مسایل، مشکلات و چالش‌هاست. واکنش افراد به این سختی‌ها، رضایت و شادکامی آنها را تعیین می‌کند. سلیگمن (۲۰۰۴) معتقد است که شادکامی اصیل دارای سه رکن اساسی است؛ تجربه احساسات مثبت، هماهنگی نقاط قوت با فعالیت‌ها و داشتن معنا. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که تاب‌آوری نقش قابل‌توجهی در هر یک از این ارکان دارد. جوانانی که از تاب‌آوری مطلوبی برخوردارند در کسب لذت از تجربیات روزمره مهارت بیشتری از خود نشان می‌دهند. این افراد به‌جای ترس از شکست یا ناامیدی، اغلب چالش‌ها را پذیرفته و آنها را به عنوان فرصت‌هایی برای رشد در نظر می‌گیرند که می‌تواند منجر به زندگی لذت‌بخش‌تر شود. زمانی که جوانان در می‌یابند که می‌توانند در برابر ناملایمات زندگی توانمند ظاهر شوند، احساس کفایت و عاملیت در زندگی را پرورش می‌دهند. این احساس تسلط بر ابعاد گوناگون زندگی می‌تواند در تجربه احساسات مثبت و شادکامی افراد نقش مؤثری داشته باشد؛ بنابراین منطقی به نظر می‌رسد که تسهیل‌گرهای فردی می‌توانند در شادکامی جوانان مؤثر باشند.

دومین مضمون اصلی که تحت عنوان تسهیل‌گرهای خانوادگی شناخته شد، بر نحوه تعاملات سیستم خانوادگی تأکید دارد. مؤلفه‌هایی چون احترام متقابل اعضای خانواده، حمایت‌گری والدین، برخورداری از احساس تعلق به خانواده، توجه به نشاط خانوادگی، انعطاف‌پذیری والدین، شوخ طبعی اعضای خانواده، اهمیت به پرورش عزت‌نفس فرزندان، خوش‌بینی والدین، مشورت‌گری در سیستم خانوادگی، مثبت‌نگری والدین، از خودگذشتگی اعضای خانواده، همدلی والدین،

1. Whitson

بخشندگی والدین، وقت گذراندن با خانواده، کیفیت زندگی زناشویی والدین و تحسین و بزرگ‌نمایی نقاط مثبت فرزندان مضمون تسهیل‌گرهای خانوادگی را تشکیل دادند. کاملاً مشخص است که خانواده نقش اساسی در شادکامی فرزندان دارد. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که شکل‌دهی احساس تعلق به خانواده، کیفیت زندگی زناشویی والدین و احترام متقابل اعضای خانواده نقش بسزایی در شادکامی جوانان دارد. خانواده به عنوان واحد اجتماعی اولیه عمل می‌کند که در آن افراد ابتدا در مورد روابط و مفهوم تعلق می‌آموزند. محیط خانه و خانواده معمولاً اولین جایی است که کودکان عشق، اعتماد و پذیرش را تجربه می‌کنند. این درس‌های اولیه بسیار مهم هستند، زیرا الگوی درک جوانان از خود و روابط‌شان با دیگران است. افرادی که در خانواده خود احساس تعلق مطلوبی تجربه می‌کنند، سطوح بالاتری از شادکامی را تجربه کرده و در موقعیت‌های اجتماعی شایستگی‌های بیشتری از خود نشان می‌دهند. مفهوم تعلق به بافت وسیع‌تری مانند خانواده، به عنوان یک عامل محافظ در برابر احساس انزوا و تنهایی که بسیاری از جوانان در جامعه معاصر تجربه می‌کنند، عمل می‌کند. در عصری که تعامل دیجیتال اغلب بر روابط رو در رو در اولویت است، اهمیت پیوندهای خانوادگی و وقت گذراندن با خانواده در درجه اول قرار می‌گیرد. احساس تعلق که از طریق تعاملات خانوادگی سودمند ایجاد می‌شود، پناهگاه معناداری برای جوانانی که به دنبال روابط سازنده هستند، فراهم می‌کند. جوانان با ایجاد روابط عمیق‌تر با اعضای خانواده، شبکه‌ای از حمایت ایجاد می‌کنند که احساس تنهایی را کاهش می‌دهد. چنین تعامل سازنده‌ای می‌تواند نقش بسزایی در شادکامی فرزندان داشته باشد. از جمله عواملی که بر احساس تعلق بیشتر جوانان کمک کرده و می‌تواند به تجربه شادکامی در بستر خانواده منجر شود، کیفیت تعاملات والدین و احترام اعضای خانواده به یکدیگر است. وجود تعارض بین والدین می‌تواند محیطی پرآشوب و مملو از اضطراب و آشفتگی‌های عاطفی ایجاد کند. زمانی که فرزندان در معرض چنین محیط‌هایی قرار می‌گیرند، اغلب سطوح بالایی از استرس را تجربه می‌کنند. این افراد به طور قابل‌توجهی در معرض خطر ابتلا به افسردگی و اضطراب هستند (یاپ[1] و همکاران، ۲۰۱۴). در مقابل، تعاملات سودمند بین والدین تأثیر مثبتی بر شادکامی و رفاه عاطفی فرزندان دارد. از سوی دیگر احترام میان اعضای خانواده شامل شناخت و ارزش‌گذاری افکار، احساسات و مشارکت هر فرد در تعاملات خانوادگی

---

1. Yap

است. زمانی که اعضای خانواده به یکدیگر احترام می‌گذارند، تمایل بیشتری به ابراز احساسات و افکار خود پیدا می‌کنند. از این رو، والدین با برخورداری از انعطاف‌پذیری، همدلی و از خودگذشتگی فضای امنی را شکل می‌دهند که فرزندان احساس امنیت بیشتری می‌کنند. مشارکت‌کنندگان معتقد بودند که تجربه احساس امنیت خاطر در محیط خانواده نقش بسیار زیادی در تجربه شادکامی آنها داشته است. از سوی دیگر، تأثیر نگرش والدین در فرزندان را نمی‌توان نادیده گرفت. در هسته اصلی درک رابطه بین خوش‌بینی والدین و شادی فرزندان، اصل الگوسازی رفتار نهفته است. فرزندان در طول فرآیند رشدی خود، ناظران دقیق نگرش‌ها، کنش‌ها و واکنش‌های خانواده به چالش‌های زندگی هستند. بر اساس نظریه یادگیری اجتماعی آلبرت بندورا، کودکان رفتارها و پاسخ‌های عاطفی را از طریق مشاهده والدین الگوسازی می‌کنند؛ بنابراین، هنگامی که والدین رفتار خوش‌بینانه‌ای مثل نشان دادن انعطاف‌پذیری در مواجهه با ناملایمات، غنی‌سازی روایت‌های خود با بازنگری مثبت و تشویق به حل مسأله به نمایش می‌گذارند، احتمالاً فرزندان نیز این نگرش‌ها را به عنوان هنجارهای مطلوب جذب می‌کنند. این مدل‌سازی، محیطی را ایجاد می‌کند که فرزندان نیز با درگیرشدن در آن شادکامی مطلوبی را تجربه کنند. از این رو، مؤلفه‌های موجود در سیستم خانواده نقش اساسی در شادکامی جوانان داشته و پایه‌های اصلی احساسات مثبت را فراهم می‌آورد.

سومین مضمون اصلی بر مؤلفه‌های فرهنگی- اجتماعی تأکید دارد که با عنوان تسهیل‌گرهای اجتماعی نام‌گذاری شد. این مضمون از مضامینی چون داشتن مسیر شغلی، روابط دوستی کارآمد، برخورداری از وضعیت اقتصادی مطلوب، بهره‌مندی از حمایت دوستان، پویایی محیط و ادراک حمایت اجتماعی تشکیل شده است. در حالی که والدینگر و شولز[1] (۲۰۲۳) عوامل اجتماعی را یکی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های شادکامی می‌دانند، یافته‌های این پژوهش نشان داد که مؤلفه‌های اجتماعی نسبت به دیگر تسهیل‌گرهای شناسایی شده، نقش کمتری در شادکامی جوانان داشته و بعضاً به شکل‌های گوناگون موجب ناراحتی و انزوای آنان گشته است. با این حال، انسان ذاتاً موجودی اجتماعی بوده و ارتباط با دیگران یکی از نیازهای بنیادین انسان است. اما یافته‌های این پژوهش نشان داد که افراد، درگیر روابطی می‌شوند که آن را سودمند ارزیابی می‌کنند. به عبارتی

1. Waldinger & Schulz

دیگر وقتی که روابط بین فردی برقرار می‌شود، زمانی تمایل به تعمیق رابطه شکل‌گرفته دارند که عواطف مثبتی در آن تجربه کنند. در غیر این صورت علاقه‌ای به ادامه رابطه نشان نمی‌دهند (فیلر و کلینبام[1]، ۲۰۱۵). این امر حاکی از آن است که روابط دوستی کارآمد می‌تواند در شادکامی جوانان نقش مطلوبی داشته باشد. علاوه بر این، مؤلفه‌هایی چون حمایت دوستان، ادراک حمایت اجتماعی و پویایی محیط در شادکامی جوانان تأثیر زیادی دارند. در جوامع مدرن، دوستی با گذشته متفاوت است، زیرا یک رابطه خاص بین فردی مبتنی بر تعامل، اعتماد و عاطفه است که آزادانه توسط افراد با توجه به تمایلات انتخابی خود انتخاب می‌شود. دوستان نشان‌دهنده یک سرمایه اجتماعی- عاطفی گرانبها هستند و شبکه‌ای فراهم می‌کنند که از منابع سودمندی مانند حمایت عاطفی، اطلاعاتی، اعتماد، حمایت مالی و نفوذ را نیز ارائه می‌دهند. در یک کل بزرگ‌تر حمایت‌های اجتماعی می‌تواند گسترش یابد. حمایت اجتماعی شامل منابع روانی و مادی است که توسط شبکه‌های اجتماعی از جمله خانواده، دوستان، همسالان و سازمان‌های اجتماعی ارائه می‌شود. جوانانی که حمایت اجتماعی قوی‌تری را تجربه می‌کنند، بیشتر درگیر جوامع خود هستند و سطوح بالاتری از مشارکت مدنی و کنش‌های جمعی را نشان می‌دهند. این افراد بیشتر در طرح‌های اجتماعی، فعالیت‌های داوطلبانه و پروژه‌های اجتماعی مشارکت مثبت دارند، بنابراین فرهنگ همکاری و حمایت را تقویت می‌کنند. این مشارکت نه تنها زندگی آنها را غنی می‌کند، بلکه پیوندهای اجتماعی را نیز تقویت و محیطی منسجم و حمایت‌کننده برای همه اعضای جامعه ایجاد می‌کند. علاوه بر این، یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که داشتن مسیر شغلی و برخورداری از وضعیت اقتصادی مطلوب نقش بسزایی در شادکامی جوانان ایفا می‌کند. برای جوانان که اغلب در مراحل اولیه توسعه شغلی خود هستند، اشتغال زمینه‌ای برای توسعه استعدادها و مهارت‌های فردی، گسترش اطلاعات علمی و کسب تجربه عملی فراهم می‌کند. نظریه روان‌شناختی جریان که توسط سیکسزنت‌میهالی[2] (۱۹۹۰) ارائه شد، ادعا می‌کند که افراد زمانی شادی مطلوب را تجربه می‌کنند که به طور کامل در فعالیتی غوطه‌ور شوند که مهارت‌های آنها را به چالش می‌کشد و در عین حال قابل مدیریت و تسلط است. اشتغال، زمینه مساعدی را برای تجارب جریان ایجاد می‌کند. هرچه افراد بیشتر درگیر کار معنادار باشند، بیشتر

1. Feiler & Kleinbaum
2. Czikszentmihalyi

هویت حرفه‌ای را پرورش می‌دهند که به میزان قابل‌توجهی به احساس مفید و مولد بودن آنها کمک می‌کند. علاوه بر مزایای درونی رشد مهارت و تحقق نیازهای روانی، جوانان شادی را از طریق پاداش‌های بیرونی مرتبط با اشتغال نیز تجربه می‌کنند. استقلال مالی و وضعیت اقتصادی مطلوب نقش مهمی در افزایش رفاه کلی و شادکامی افراد دارد. جوانانی که از وضعیت اقتصادی مطلوبی برخوردار هستند، نه تنها مایحتاج اولیه را تأمین می‌کنند، بلکه فرصت‌هایی برای اوقات فراغت، تحصیل، مسافرت و به طور کلی تجربیات لذت‌بخش را فراهم می‌آورند. توانایی دسترس به چنین تجربیاتی، افق دید جوانان را گسترش می‌دهد، رشد شخصی را تقویت و تعاملات اجتماعی را افزایش می‌دهد که عناصر ارزشمندی برای شادکامی به‌حساب می‌آیند. نقش وضعیت اقتصادی فراتر از فراهم‌کردن تجربیات لذت‌بخش است و شامل فرصت‌های آموزشی است که به توسعه شخصی و حرفه‌ای کمک می‌کند. افرادی که دارای مزیت‌های اقتصادی هستند، اغلب به مؤسسات و مراکز آموزشی- بهداشتی و مجموعه وسیع‌تری از منابع دسترسی دارند که می‌تواند به آینده شغلی بهتری منجر شود. این امر می‌تواند استرس ناشی از ناامنی شغلی را کاهش داده و به جوانان اجازه دهد تا روی اهداف خود تمرکز کنند و به دنبال علایق خود باشند. در نتیجه، یک پایه اقتصادی قوی به جوانان اجازه می‌دهد تا زندگی بانشاطی را فراهم سازند. با توجه به آنچه ذکر شد، برخی از مؤلفه‌های اساسی می‌توانند برای شادکامی جوانان سودمند باشند.

چهارمین و آخرین مضمون کشف شده در این پژوهش، بر فعالیت‌ها و کنش‌های جوانان جهت شادکامی متمرکز است که تحت عنوان کنش‌های نشاط‌آفرین معرفی شدند. این مضمون از مضامینی چون اهمیت بخشیدن به ورزش و فعالیت‌های جسمانی، توجه به رشد شخصی، پرداختن به مشارکت‌های اجتماعی، شرکت در رویدادهای ملی- مذهبی، شکل‌دهی روابط فردی، توجه و مطالعه آثار ادبی، مراقبت‌گری (توجه به خواب، تغذیه)، ارتباط با طبیعت، اتخاذ نگرش گذرا بودن دنیا، زندگی در اینجا و اکنون، ارتقا سطح سواد رسانه‌ای، غرق نشدن در اخبار و حوادث، پرداختن به اوقات فراغت، مدیریت هیجانات، شکرگزاری، بیانگری و ابراز مسایل، مطالعه و مهارت‌آموزی و مدیریت استرس تشکیل شد. مؤلفه‌های گسترده در این مضمون نشان می‌دهد که راه‌های بسیاری جهت بهره‌مندی از شادکامی وجود دارد. تمامی شرکت‌کنندگان بر اهمیت ورزش و فعالیت‌های جسمانی در کنار مراقبت‌گری (توجه به خواب، تغذیه) تأکید داشتند. در سال‌های اخیر، رابطه بین

فعالیت‌های جسمانی و شادکامی توجه قابل‌توجهی از سوی محققان، روان‌شناسان و متخصصان سلامت را به خود جلب کرده و به طور فزاینده‌ای آشکار شده است. درک زیربنای فیزیولوژیکی شادکامی ضروری به نظر می‌رسد. مشارکت‌کنندگان به وضوح اذعان داشتند که پس از پرداختن به فعالیت‌های جسمانی و ورزش، احساسات مثبت فراوانی تجربه می‌کنند. در همین راستا، سعید[1] و همکاران (۲۰۲۳) معتقدند که درگیرشدن در فعالیت‌های جسمانی منظم باعث ترشح اندورفین می‌شود. این مواد شیمیایی عصبی با گیرنده‌های مغز تعامل می‌کنند و درک درد را کاهش داده و احساسات مثبتی در بدن ایجاد می‌کنند. این پاسخ بیوشیمیایی به عنوان یک تقویت‌کننده طبیعی خلق‌وخو عمل می‌کند و منجر به افزایش احساس شادی و سرخوشی از فعالیت‌های جسمانی می‌شود. از سوی دیگر، مؤلفه‌های فیزیولوژیکی در فعالیت‌های جسمانی خلاصه نمی‌شود و مراقبت‌گری چون خواب منظم و تغذیه سالم نقش بسزایی در شادکامی مشارکت کنندگان پژوهش داشته است. خواب صرفاً یک کنش جهت استراحت نیست. خواب یک فرآیند بیولوژیکی پیچیده است که عمیقاً بر تنظیم خلق و خو، عملکرد شناختی و تاب‌آوری عاطفی کلی تأثیر می‌گذارد. خواب کافی، که معمولاً بین ۷-۱۰ ساعت برای جوانان تعریف می‌شود، جهت حفظ یک وضعیت روانی متعادل ضروری است (استفان[2] و همکاران، ۲۰۱۷). خواب ناکافی با افزایش سطح اضطراب، افسردگی و تحریک‌پذیری مرتبط بوده و مستقیماً ظرفیت فرد برای شادکامی را تضعیف می‌کند. علاوه بر این، محرومیت مزمن از خواب می‌تواند عملکردهای شناختی مانند قدرت تصمیم‌گیری، حل مسأله و حفظ حافظه مطلوب را که همگی جهت پیشرفت تحصیلی- شغلی و تعاملات بین فردی ضروری هستند را مختل سازد. شکل‌گیری چنین چرخه معیوبی می‌تواند منجر به الگوی فراگیری از ناراحتی و پریشانی عاطفی شود. مشخص است که مؤلفه‌هایی فیزیولوژیکی شناسایی شده در این پژوهش، نقش عمده‌ای در شادکامی جوانان ایفا می‌کنند.

در عصری که تحت سلطه پیشرفت‌های سریع در فناوری و حضور همه جانبه ارتباطات دیجیتال است، نقش رسانه‌ها در شکل دادن به ادراکات و تجربیات ما به طور فزاینده‌ای برجسته شده است.

---

1. Saeed
2. Štefan

با هجوم گسترده‌ای از اطلاعات، اخبار و حوادث رسانه‌ای، خود را در حال حرکت در یک چشم‌انداز پیچیده می‌یابیم که در آن رسانه‌ها می‌توانند پاسخ‌های عاطفی بی‌شماری برانگیزند. در قلب نفوذ رسانه توانایی آن در تنظیم روایت‌هایی است که اغلب رویدادهای ناراحت کننده را برجسته می‌کنند. رسانه‌ها چه بلایای طبیعی، چه ناآرامی‌های سیاسی یا بی‌عدالتی‌های اجتماعی باشند، تمایل زیادی به تمرکز بر داستان‌های هیجان‌انگیز دارند که واکنش‌های احساسی شدیدی را به دنبال دارند. چرخه شبانه‌روزی اخبار که توسط رقابت برای جذب بینندگان ایجاد شده، ایجاب می‌کند که رسانه‌ها برای جذب مخاطبان، عناوین هشدار دهنده و تصاویری ارائه دهند که هیجان بیشتری داشته و عواطف و احساسات مخاطبان را تحت تأثیر قرار دهد. این رگبار بی‌امان از اطلاعات ناراحت کننده می‌تواند نقش مؤثری در ناراحتی و افزایش آگاهی از واقعیت‌های آشفته جهان داشته باشد. وقتی افراد این محتوا را مصرف می‌کنند، ممکن است خود را با احساس درماندگی، ترس یا حتی حساسیت بیش از حد نسبت به رنج دیگران بیابند. محققان از این پدیده به عنوان «خستگی خبری» یاد می‌کنند. خستگی خبری زمانی پدیدار می‌شود که فرد تحت تأثیر جریان بی وقفه اخبار قرار می‌گیرد و منجر به خستگی عاطفی، بی‌تفاوتی و کنار گذاشتن امور روزمره می‌شود. این حالت خستگی، اغلب به عنوان یک مکانیسم مقابله‌ای مضر در پاسخ به هجمه اطلاعات ناراحت کننده، به ویژه در دوره‌هایی که با بحران‌های مهم جهانی، مانند بیماری‌های همه‌گیر، بلایای طبیعی یا تحولات سیاسی مشخص می‌شوند، ظاهر می‌شود (فیتزپاتریک[1]، ۲۰۲۲). با این حال، در این میان، فرصتی برای افراد وجود دارد تا با اتخاذ رویکردی آگاهانه در تعامل با رسانه، شادکامی را پرورش دهند. کلید دستیابی به این تعادل ریشه در این درک دارد که فرد برای اطلاع یا درگیر شدن نیازی به غرق شدن در محتوای رسانه‌ها ندارد. تمرین سواد رسانه‌ای به افراد این امکان را می‌دهد که منابع معتبر را از منابع گمراه کننده تشخیص، اخبار هیجان انگیز را فیلتر و بر بحث‌های ظریف‌تر که می‌تواند به رشد شخصی منتهی می‌شود تمرکز نمایند تا شادکامی پایداری تجربه کنند.

علاوه بر این، گسترش شبکه‌های اجتماعی، جوامع امروزی را به سمت فردگرایی سوق داده و تعاملات رو در رو را مختل ساخته است. در حالی که پرداختن به مشارکت‌های اجتماعی، شرکت در رویدادهای ملی- مذهبی و شکل‌دهی روابط بین فردی فرهنگ جمع‌گرایی را توسعه داده و

1. Fitzpatrick

می‌تواند نقش بسزایی در شادکامی جوانان داشته باشد. آن و پوئونگ[1] (۲۰۱۹) معتقد هستند که امروز مردم غرب زمانی که جمع‌گراتر هستند، شادکامی بیشتر؛ و جوامع شرقی وقتی به فردگرایی اهمیت بیشتر می‌دهند و خودمختاری را تقویت می‌کنند، احساس شادکامی بیشتری نشان می‌دهند. با این حال پژوهش حاضر نشان می‌دهد که یکی از جنبه‌های اولیه شادکامی از انگیزه درونی در پرداختن به مشارکت‌های اجتماعی ناشی می‌شود. هنگامی که جوانان به مشارکت‌های اجتماعی می‌پردازند، چه از طریق داوطلب شدن در فعالیت‌های بشردوستانه، چه حمایت از عدالت اجتماعی، اغلب افزایش قابل توجهی در شادکامی و رضایت شخصی را تجربه می‌کنند. این پدیده را می‌توان به مفهوم «شادکامی زمان نوع‌دوستی» نسبت داد، اصطلاحی که به احساس نشاط بخشی که افراد از کمک به دیگران به دست می‌آورند، اشاره دارد (دوسی[2]، ۲۰۱۸). همان‌طور که جوانان وقت و انرژی خود را در فعالیت‌های نوع‌دوستانه سرمایه‌گذاری می‌کنند، در زندگی خود احساس هدف و معنا را پرورش می‌دهند که برای دستیابی به شادکامی اصیل ضروری است. مشارکت کنندگان این پژوهش اذعان داشتند که شرکت در رویدادهای ملی- مذهبی نقش مهمی در تجربه احساسات مثبت و شادکامی آنها داشته است. این رویدادها مجموعه وسیعی از جشن‌ها، آیین‌ها و مراسماتی را در بر می‌گیرد که هویت ملی یا مذهبی را با هم ادغام می‌کند. رویدادهای ملی- مذهبی محیطی ساختار یافته را فراهم می‌کند که در آن افراد می‌توانند با همسالان و اعضای جامعه متحد شوند و حس تعلق را تقویت نمایند. بر این اساس، کنش‌های اجتماعی به عنوان یک کاتالیزور برای تعمیق ارتباطات سودمند عمل کرده و شادکامی جوانان را تقویت می‌نماید.

با تشدید فشارهای ناشی از موفقیت‌های اجتماعی، پیشرفت‌های شغلی و انتظارات فرهنگی ضرورت شناخت و ارزش‌گذاری زمان آزاد هرگز به این اندازه حیاتی نبوده است. در عصری که تحت سلطه روزمرگی و برنامه‌های ساختاریافته است، ماهیت بدون ساختار اوقات فراغت امکان رهایی از این فشارها را فراهم می‌آورد. وانگ و ونگ[3] (۲۰۱۴) معتقدند اوقات فراغت به افراد فرصتی برای رهایی از استرس، معاشرت با دیگران، بررسی ارزش‌های شخصی و تحقق اهداف می‌دهد. افرادی که احساس می‌کنند در اوقات فراغت خود ارتباطات مفیدی برقرار کرده و

1. An & Phương
2. Dossey
3. Wang & Wong

مهارت‌های خود را توسعه می‌دهند، بیش از دیگران احساس شادکامی می‌کنند. از سوی دیگر، افرادی که فکر می‌کنند فعالیت‌های اوقات فراغت، آنها را قادر می‌سازد که همان چیزی باشند که هستند، شادکامی بیشتری تجربه می‌کنند؛ بنابراین پرداختن به هر فعالیتی در اوقات فراغت نمی‌تواند نشاط مطلوبی به همراه داشته باشد. چرا که فعالیت و کنش‌هایی که سودمندی و ثمره‌ای به همراه دارند می‌توانند اوقات فراغت را غنی‌تر ساخته و شادکامی را افزایش دهد. علاوه بر این، یافته‌های پژوهش نشان داد که مدیریت استرس نقش بسزایی در شادکامی افراد ایفا می‌کند. مدیریت استرس شامل طیف وسیعی از استراتژی‌ها با هدف کنترل و کاهش اثرات نامطلوب فشارهای روانی است. این استراتژی‌ها را می‌توان به طور کلی به مقابله متمرکز بر مشکل و هیجان طبقه‌بندی کرد. مقابله متمرکز بر مشکل، شامل پرداختن فعالانه به عامل استرس‌زا و سعی در کاهش تأثیرات آن است. این می‌تواند شامل مدیریت زمان، جستجوی راه‌حل یا اولویت‌بندی مجدد وظایف باشد. از طرفی نیز، مقابله متمرکز بر هیجان با هدف کاهش آشفتگی عاطفی مرتبط با استرس از طریق پذیرش، چارچوب‌بندی مجدد یا درگیرشدن در روابط حمایتی انجام می‌شود (شارکانسکی[1] و همکاران، ۲۰۰۰). هر دو راهبرد مقابله‌ای، نقشی اساسی در نحوه گذر افراد از موقعیت‌های استرس‌زا و تجربه شادی ایفا می‌کنند. ارتباط با طبیعت از دیگر مؤلفه‌های شناسایی شده در پژوهش بود که مورد تأکید فراوان از سوی مشارکت‌کنندگان قرار گرفت. زیبایی و آرامش ذاتی که در محیط‌های طبیعی یافت می‌شود، مهلتی را برای دوری از زندگی مدرن شهری و پناهگاهی برای خوداندیشی و تجدید قوا فراهم می‌آورد. علاوه بر این، قرار گرفتن در معرض محیط طبیعی با مزایای فیزیولوژیکی جهت بهبود شادکامی مرتبط است. همان‌طور که آراس[2] و همکاران (۲۰۲۴) معتقدند ارتباط و بودن در طبیعت می‌تواند سطح کورتیزول را کاهش دهد. آنها بیان می‌کنند که هر چه محیط از سرسبزی بیشتری برخوردار باشد سطح استرس کاهش‌یافته و خلق و خود افراد بهبود می‌یابد. رشد شخصی شامل فرآیند مستمر خودسازی، خودآگاهی و توسعه مهارت‌های شخصی است. توجه به رشد شخصی ممکن است ابعاد مختلفی از جمله جنبه‌های عاطفی، فکری، اجتماعی و شغلی فرد را شامل شود. با پرورش این ابعاد، جوانان نه تنها برای ارتقای شایستگی‌های خود تلاش می‌کنند، بلکه برای

1. Sharkansky
2. Aras

دستیابی به درک عمیق‌تری از خود و اهداف زندگی اهتمام می‌ورزند. یکی از قابل‌توجه‌ترین مزایای تمرکز بر رشد شخصی، حس عمیق پویایی است که به جوانان القا می‌شود. به جای تسلیم شدن در برابر احساس رکود و یکنواختی، کسانی که فعالانه به دنبال توسعه مهارت‌ها و درک خود از دنیای اطراف هستند، اغلب احساس تازه‌ای از انگیزه و مشارکت پیدا می‌کنند. این پویایی به طرق گوناگونی مانند پذیرش تجربیات جدید، ریسک‌های حساب شده و گشودگی نسبت به تغییر آشکار می‌شود. چنین تجربیاتی به زندگی فرد تازگی بخشیده و احساس تسلط بر ابعاد گوناگون زندگی را فراهم می‌سازد. از طرفی، سازگاری با عصر جدید، ویژگی است که به طور قابل توجهی از طریق مطالعه و مهارت‌آموزی پرورش می‌یابد. فرآیند مطالعه نه تنها کسب دانش، بلکه انطباق با مفاهیم و فناوری‌های جدید را به همراه دارد. هر تجربه یادگیری، توانایی افراد را برای انطباق با شرایط در حال تغییر تقویت می‌کند. افرادی که درگیر یادگیری مستمر هستند احتمالاً مهارت‌های لازم را برای رشد و پیشرفت شخصی- اجتماعی کسب کرده و در برابر مسایل و مشکلات بالقوه زندگی سودمندتر عمل می‌کنند. به طور کلی، مطالعه، مهارت‌آموزی و توجه به رشد و پویایی شخصی احساس تسلط افراد بر زندگی را افزایش و موجب شادکامی فرد می‌شود. علاوه بر آنچه بیان شد، در جهانی در حال تکامل که با تغییرات سریع و رویدادهای غیر قابل پیش‌بینی مشخص می‌شود، نگرش گذرا بودن به عنوان دریچه‌ای متفکرانه ظاهر می‌شود که از طریق آن افراد می‌توانند ادراکات و واکنش‌های عاطفی خود را به چالش‌های زندگی، مجدداً ارزیابی کنند. اتخاذ چنین نگرشی، افراد را به ابزارهایی مجهز می‌کند تا فراز و نشیب‌های اجتناب‌ناپذیر هستی را طی کنند و درک عمیقی از آنچه که واقعاً مهم و ارزشمند است، پرورش دهند. با تصدیق ماهیت زودگذر بودن رویدادها، روابط و حتی احساسات، افراد می‌توانند بهتر تشخیص دهند که چه چیزی ارزش سرمایه‌گذاری انرژی و نگرانی آنها را دارد و در نهایت، شادی پایدار را بر پریشانی لحظه‌ای ترجیح دهند. این افراد علاوه بر بهره‌مندی از چنین نگرشی، سعی بر این دارند که از لحظات ارزشمند زندگی خود نهایت استفاده را کنند. هستی انسان ملیله پیچیده‌ای است که از رشته تجربیات گذشته، واقعیت‌های حال و آرزوهای آینده بافته شده است. در میان این رشته‌ها، پشیمانی از رویدادهای گذشته و نگرانی‌های غیرضروری در مورد آینده غالباً بر روایت‌ها کنونی غالب شده و می‌تواند توانایی فرد برای یافتن شادی در لحظه حال را تحت‌الشعاع قرار دهد. درگیر شدن در زمان حال به معنای کنار گذاشتن گذشته یا

نادیده‌گرفتن برنامه‌ریزی آینده نیست، بلکه بیانگر تعادل هماهنگی است که در آن افراد از تاریخچه خود درس می‌گیرند و در عین حال با محیط و آرزوهای فعلی خود هماهنگ می‌مانند. رشد ذهنیت زندگی در زمان حال بر اهمیت پذیرفتن هر لحظه، پرورش تجربیات مثبت و اولویت قراردادن احساسات زمان حال تأکید دارد. افرادی که این رویکرد را در پیش می‌گیرند، اغلب آگاهی بیشتری نسبت به محیط اطراف پرورش داده و آنها را قادر می‌سازد تا لحظات زودگذر زندگی را بچشند و شادکامی مطلوبی تجربه نمایند. در نتیجه اینکه می‌توان گفت بر اساس این مطالعه، شادکامی جوانان از چهار دلیل عمده تسهیل‌گرهای فردی، خانوادگی، اجتماعی و کنش‌های نشاط‌آفرین سرچشمه می‌گیرد. جوانان با توسعه مؤلفه‌های شکل دهنده شادکامی می‌توانند رضایت کلی از زندگی و احساسات مثبت را تجربه نمایند.

این پژوهش به نوبه خود دارای محدودیت‌هایی است. از محدودیت‌های قابل‌توجه پژوهش حاضر این است که نمونه مورد مطالعه از بین جوانان شهرستان تاکستان بودند، لذا تعمیم این نتایج به همه جوانان مستلزم رعایت احتیاط است. روش مصاحبه نیمه‌ساختاریافته و نمونه‌گیری در دسترس دارای محدودیت‌های ذاتی خود هستند. از سوی دیگر، ممکن است شادکامی جوانان از مؤلفه‌های دیگری نیز اثرپذیر باشد که در این پژوهش به دلیل عدم شناسایی حاصل از تجارب افراد به آنها پرداخته نشده است. محدودیت دیگر آنکه با وجود انتخاب مشارکت‌کنندگان از طبقات فرهنگی- اجتماعی گوناگون، تسهیل‌گرهای اجتماعی شناسایی شده محدود بوده و یافته‌های به دست آمده نیازمند بررسی بیشتر در بسترهای فرهنگی-اجتماعی گوناگون است. با این حال، یافته‌های این مطالعه می‌تواند دست‌مایه پژوهش‌های دیگر جهت دستیابی به اطلاعاتی جامع در رابطه با شادکامی جوانان باشد.

با توجه به نتایج پژوهش و در راستای ارتقای سلامت روان و شادکامی جوانان، پیشنهادهای پژوهشی به این شرح ارایه می‌شود.

- در طول فرآیند پژوهش، آنچه بیشتر مورد بحث قرار می‌گرفت، ویژگی‌های فردی بود. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که بر خصایص فردی سودمند در شادکامی تمرکز گردد و در بافت فرهنگی گوناگون مورد مطالعه قرار گیرد.

- یافته‌های این پژوهش حاکی از آن است که الگوهای رفتاری والدین و چگونگی تعاملات خانوادگی می‌تواند نقش بسزایی در شادکامی فرزندان داشته باشد. از این رو، طراحی و ارزیابی برنامه‌های مداخله‌ای برای بهبود کیفیت تعاملات خانوادگی و افزایش شادکامی جوانان می‌تواند مورد توجه باشد.
- با توجه به اینکه انسان موجودی اجتماعی بوده و در اجتماع معنا پیدا می‌کند، توجه به بافت فرهنگی می‌تواند کمک شایانی در چگونگی ارتقا شادکامی ارائه دهد. لذا، پیشنهاد می‌شود مطالعه مؤلفه‌های شادکامی در فرهنگ‌های مختلف و خرده فرهنگ‌های گوناگون می‌تواند مؤثر باشد.
- در نهایت، آموزش و توانمندسازی افراد جامعه و ارائه مداخلات مؤثر، به خصوص برای جوانان، می‌تواند آگاه‌سازی مطلوبی جهت شادکامی بیشتر ایجاد نماید.

منابع

تقوی، سیدمحمدرضا. (۱۳۸۷). هنجاریابی پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ) بر روی دانشجویان دانشگاه شیراز. *روانشناسی بالینی و شخصیت*، ۶(۱)، ۱۲-۱.

خدادادی، محمدرسول، نجدرحمتی، بهروز و فرید فتحی، مریم. (۱۳۹۵). ارتباط انگیزه مشارکت ورزشی، نشاط و شادابی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه اول شهرستان بناب. *نشریه پژوهش در ورزش تربیتی*، ۱۳، ۱۷۴-۱۵۵.

رشیدی کوچی، فریده، نجفی، محمود و محمدی‌فر، محمدعلی. (۱۳۹۵). نقش سرمایه‌های روان‌شناختی مثبت و عملکرد خانواده در پیش‌بینی شادکامی در دانش آموزان دبیرستانی. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*، ۲(۳)، ۹۵-۷۹.

سلطانی، سعید و قاسم‌زاده، داود. (۱۴۰۰). تبیین جامعه‌شناختی شادکامی جوانان بر اساس عوامل سرمایه‌ای و غیرسرمایه‌ای. *برنامه‌ریزی رفاه توسعه اجتماعی*، ۱۲(۴۸)، ۱۰۳-۶۵.

عابدی، محمدرضا، میرشاه‌جعفری، ابراهیم و لیاقتدار، محمدجواد. (۱۳۸۵). هنجاریابی پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های اصفهان. *مجله روانپزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۱۲(۲)، ۱۰۰-۹۵.

مقتدر، لیلا و مهرگان، بتول. (۱۳۹۹). تأثیر مثبت‌نگری بر اساس آموزه‌های قرآنی در امیدواری و شادکامی نوجوانان. *علمی- پژوهشی قرآن و طب*، ۴(۵)، ۴۲-۳۶.

An, H. N., & Phương, L. D. M. (2019). Whether individualism makes people from the "West" happier and collectivism makes people from the "East" more satisfied in life: An individual-level analysis. *Hue University Journal of Science: Social Sciences and Humanities*, 128(6B), 57-70.

Aras, S. G., Runyon, J. R., Kazman, J. B., Thayer, J. F., Sternberg, E. M., & Deuster, P. A. (2024). Is Greener Better? Quantifying the Impact of a Nature Walk on Stress Reduction Using HRV and Saliva Cortisol Biomarkers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(11), 1491. https://doi.org/10.3390/ijerph21111491

Baiocco, R., Verrastro, V., Fontanesi, L., Ferrara, M. P., & Pistella, J. (2019). The contributions of self-esteem, loneliness, and friendship to children's happiness: The roles of gender and age. *Child Indicators Research*, 12, 1413-1433.

Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Youth and Adolescence,* 32, 67-79.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology,* 3(2), 77-101.

Buecker, S., Maes, M., Denissen, J. J., & Luhmann, M. (2020). Loneliness and the Big Five personality traits: A meta–analysis. *European Journal of Personality*, 34(1), 8-28.

Card, K. G., & Skakoon-Sparling, S. (2023). Are social support, loneliness, and social connection differentially associated with happiness across levels of introversion-extraversion?. *Health Psychology Open*, 10(1), 2055102923118403 4. https://doi.org/10.1177/20551029231184034.

Chen, P. (2023). Understanding and Addressing Youth Depression: Risk Factors, Resources, and Promoting Mental Health and Well-Being. *Psychology*, 14(8), 1189-1202.

Czikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience* (pp. 75-77). New York: Harper & Row.

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 15.

Dossey, L. (2018). The helper's high. *Explore*, 14(6), 393-399.

Dsouza, J., Chakraborty, A., & Veigas, J. (2020). Biological Connection to the Feeling of Happiness. *Clinical & Diagnostic Research*, 14(10).

Eckroth-Bucher M. (2010). Self-awareness: A review and analysis of a basic nursing concept. *Advances in Nursing Science,* 33(4), 297-309.

Feiler, D. C., & Kleinbaum, A. M. (2015). Popularity, similarity, and the network extraversion bias. *Psychological Science*, 26(5), 593-603.

Feng, L., & Zhong, H. (2021). Interrelationships and methods for improving university students' sense of gain, sense of security, and happiness. *Frontiers in Psychology*, 12, 729400.

Fitzpatrick, N. (2022). No news is not good news: The implications of news fatigue and news avoidance in a pandemic world. *Athens Journal of Mass Media and Communications*, 8(3), 145-160.

Frisch, M. B., Cornell, J., Villanueva, M., & Retzlaff, P. J. (1992). Clinical validation of the Quality of Life Inventory. A measure of life satisfaction for use in treatment planning and outcome assessment. *Psychological Assessment*, 4(1), 92-101.

Hammen, C. (2009). Adolescent depression: Stressful interpersonal contexts and risk for recurrence. *Current Directions in Psychological Science*, 18(4), 200-204.

Hankin, B. L., & Griffith, J. M. (2023). What do we know about depression among youth and how can we make Progress toward improved understanding and reducing distress? A new Hope. *Clinical Child And Family Psychology Review*, 26(4), 919-942.

Holder, M. D., & Klassen, A. (2010). Temperament and happiness in children. *Happiness Studies*, 11, 419-439.

Izzo, F., Baiocco, R., & Pistella, J. (2022). Children's and adolescents' happiness and family functioning: a systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16593.

Lim, H. E., Shaw, D., Liao, P. S., & Duan, H. (2020). The effects of income on happiness in East and South Asia: Societal values matter?. *Journal of Happiness Studies*, 21, 391-415.

Lok, I., & Dunn, E. W. (2020). Under what conditions does prosocial spending promote happiness?. *Collabra: Psychology*, 6(1), 5.

Maftei, A., Holman, A. C., & Cârlig, E. R. (2020). Does your child think you're happy? Exploring the associations between children's happiness and parenting styles. *Children and Youth Services Review*, 115, 105074.

Menculini, G., Cinesi, G., Scopetta, F., Cardelli, M., Caramanico, G., Balducci, P. M., & Tortorella, A. (2024). Major challenges in youth psychopathology: treatment-resistant depression. A narrative review. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1417977.

Ogihara, Y., & Uchida, Y. (2014). Does individualism bring happiness? Negative effects of individualism on interpersonal relationships and happiness. *Frontiers in Psychology*, 5, 135.

Pearce, J. (1996). Psychosocial disturbances in young people: Challenges for prevention. *BMJ*, 312(7028), 453.

Pehlivan, C., Özbay, F., & Bingöl, N. (2022). Main economic factors affecting the determination of happiness: A research on Turkey. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 22(55), 259-275.

Polatcı, S., Antalyalı, Ö. L., Alparslan, A. M., & Yastıoğlu, S. (2023). Young people's happiness in the context of negative life events and coping strategies: a latent profile and latent class analysis. *BMC Psychology*, 11(1), 335.

Raboteg-Šarić, Z., Brajša-Žganec, A., & Šakić, M. (2009). Life satisfaction in adolescents: The effects of perceived family economic status, self-esteem and

quality of family and peer relationships. *Društvena Istraživanja: Časopis Za Opća Društvena Pitanja*, 18(3), 547-564.

Sabolova, K., Birdsey, N., Stuart-Hamilton, I., & Cousins, A. L. (2020). A cross-cultural exploration of children's perceptions of wellbeing: Understanding protective and risk factors. *Children and Youth Services Review*, 110, 104771.

Saeed, N. B., Melhem, M. B., & Al-Ababneh, H. (2023). The impact of some types of physical activity on the level of releasing serotonin hormone (a comparative study). *Educational and Psychological Sciences Series*, 2(1), 119-134.

Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.

Sharkansky, E. J., King, D. W., King, L. A., Wolfe, J., Erickson, D. J., & Stokes, L. R. (2000). Coping with Gulf War combat stress: Mediating and moderating effects. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(2), 188.

Sharma, B. (2019). Depressive Disorders: A Bane for Society. *Homœopathic Links,* 32(04), 207-207.

Sharma, U., & Venkatesan, M. (2021). A Study of Personality, Self-Esteem and Happiness Among Graduates. *IUP Journal of Management Research,* 20(1).

Štefan, L., Juranko, D., Prosoli, R., Barić, R., & Sporiš, G. (2017). Self-reported sleep duration and self-rated health in young adults. *Clinical Sleep Medicine,* 13(7), 899-904.

Umeaku, N. N., & Chiekezie, O. M. P. (2023). Personality traits and complexion as predictors of subjective happiness among undergraduates. *The Management Sciences,* 60(2), 292-301.

Vella-Brodrick, D. A., Park, N., & Peterson, C. (2009). Three ways to be happy: Pleasure, engagement, and meaning—Findings from Australian and US samples. *Social Indicators Research,* 90, 165-179.

Waldinger, R., & Schulz, M. (2023). *The good life: Lessons from the world's longest scientific study of happiness.* Simon and Schuster.

Wang, M., & Wong, M. S. (2014). Happiness and leisure across countries: Evidence from international survey data. *Happiness Studies*, 15, 85-118.

Wei, X., Huang, S., Stodolska, M., & Yu, Y. (2015). Leisure time, leisure activities, and happiness in China: Evidence from a national survey. *Leisure Research*, 47(5), 556-576.

Whitson, H. E., Duan-Porter, W., Schmader, K. E., Morey, M. C., Cohen, H. J., & Colón-Emeric, C. S. (2016). Physical resilience in older adults: systematic

review and development of an emerging construct. *Journals of Gerontology Series A: Biomedical Sciences and Medical Sciences*, 71(4), 489-495.

Wnuk, M., Marcinkowski, J. T., & Fobair, P. (2012). The relationship of purpose in life and hope in shaping happiness among patients with cancer in Poland. *Psychosocial Oncology*, 30(4), 461-483.

Yap, M. B. H., Pilkington, P. D., Ryan, S. M., & Jorm, A. F. (2014). Parental factors associated with depression and anxiety in young people: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 156, 8-23.

Zagórski, K. (2011). Income and happiness in time of post-communist modernization. *Social Indicators Research*, 104, 331-349.